

令和4年11月27日

南の風 For Junior 106

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ショートパスをつないだ速攻から運びを紹介しています。フィギアエイトの原型です。

104号～105号の三つ目についてです。プレスがきつくパスが縦や中央に入らない場合です。詳しく書きます。

まず、5番が3番へパスします。ここから5番へ返すボールバックというプレーですが、プレスするディフェンス側にとって、ボールラインより後ろ側はルーズになりがちです。そこを突きます。そして、ボールバックした瞬間の次のパスたいへん重要になります。パスを素早くつなげられると、プレスディフェンスは機能しなくなります。

3番～5番へのボールバックに合わせるように、左サイドの2番が1カットでミートし、5番からのパスを受けます。その瞬間、逆サイド（右側）の1番がミドルレーンにフラッシュして2番からのパスを受けます。このようにパスがつながるとプレスはほぼ崩壊しています。後は左サイドへカットしてきた4番にパスするか、右サイドを走ってきた3番パスすることができます。ダメな場合は、フラッシュした5番にパスした2番のトレイルプレーを選択することもできます。この辺りはボールを受けた選手の判断に任すのがいいでしょう。

基本的な考え方や形を示して、後は選手の考えを尊重することがよいと思います。

最後に、この速攻&運びを支える基本的なスキルについてです。

まずリバウンドを取った5番はアイズアップして、リングを見ます。完全ノーマークが走っていれば、当然ロングパスです。ダメな場合にオープンしてミートした3番にパスです。3番はボディアップしてくるDEFに、自分から密着して（相手の足の間に自分のどちらかの足を入れる）シールしてボールを受けます。逆サイドの4番は、5番の体の向きが逆サイドに向こうとしたら、DEFを背中に入れるようにインフロントカットします。もし、5番が4番にパスしたのなら、3番がインフロントカットです。

3番にパスが入りそうなら、同じ右サイドの1番は、1カットしてミートします。この1カットは自分のDEFを振り切るように激しくやります。ここをしっかりとやらなければなりません。形を理解したらDEFを入れて実戦形式でやることをお奨めします。

このインフロントカットや1カットは、タイミングよくミートしキャッチできるようにしておきましょう。またパッサーも、自分に付いているDEF、レシーバーに付いているDEFの見極めが大切になります。ターンオーバーをしないようにタイミングや、パスの種類に気を付けて練習しましょう。

ボールバックして運びやり方です。1番のフラッシュに対してDEFがディナイしてきた場合、まず相手に密着してシールするのですが、自分のどちらかの足をDEFの両足の間に入れます。次に相手のディナイの手を下から跳ね上げるようにして、ポジションを取ります。プレスに対して離れてボールを受けようとする、パスカットされる原因となりますから、密着してシールすることや密着して一気にボールミートすることが基本的なスキルとなります。

基本的なスキルに留意して、フィギアエイトの速攻、運びに挑戦して見てください。

